ACADEMICA

THE BRAINPOWER HOUSE

Dedicated to self-growth for a healthier society

FAMILY

CORPORATE

TEENS

STUDENT SUPPORT CENTER

SPACE FOR CORPORATE MEETINGS

Dr. Wadih Naja

Professeur - Chef du département de Psychiatrie
Faculté des sciences Médicales - Université Libanaise

"Les Addictions" - 2 tables rondes

- Les addictions : substances et jeux videos
- Les addictions et la loi

Mercredi (18 Novembre - 9 Décembre)
de 19h à 20h30

M. Alexandre Manoli

Psychologue - conseiller et psychologue scolaire

"Accompagner nos enfants vers l'autonomie et l'épanouissement" - 5 séances

- La rentrée et ses exigences : adaptation à l'horaire scolaire, études du soir
- Comment faire pour que l'enfant suive la consigne de ses parents sans pression ni menace : (hygiène, travail scolaire, sommeil) ou comment mettre des limites sans se sentir coupable ?
- Encourager l'autonomie
- Quels sont les véritables besoins des enfants ?
- Parents responsables, enfants épanouis

Mardi (17 Novembre - 15 Décembre - 12 Janvier 9 Février - 1 Mars) de 18h30 à 20h

Mr. Jad Mhanna

Life and Health Coach - Music Composer and Pianist

"From stress to wealth" - 5 sessions *Monday (November 23/30 - December 7/14/21) - from 7:00 pm to 8:30 pm*

- Life coaching techniques / assessments
- Learning how to use "emotional freedom technique " and "Neuro linguistic programming"
- Using soft & dynamic form of meditation
- Body exercises used in therapeutic healing to increase our energetic flow
- Understanding the power of nutrition / general tips to stay in Harmony

"Music Therapy" available for groups or individuals - **4 sessions**
Friday (November 27 - December 4/11/18) - from 7:00 pm to 8:00 pm

"Engineering for mind and body for men" *Wednesday starting November 25 - from 7:00 pm to 8:00 pm*

Academica and Coach-inc

Offer consulting services specialized for family businesses :

- Organizational design
- Culture transformation
- Talent development

Ms. Mariella Bassour

Executive and Leadership Coach

"Make a career decision you won't regret" - 3 sessions

Career Coaching Program for students age 15 to 18
Friday (November 4/20/27) from 5:00 pm to 8:00 pm

"How to impress" Image Consultancy for ladies
4 hours training

Mme Soula Ward

Consultante formatrice et Business Coach en Management et relations humaines

"Les émotions au travail"
1 journée de formation *(Janvier 5)*

"L'Art d'être assertif"
1 journée de formation *(Février 29)*

M. Fadi El Halabi

Psychothérapeute - conseiller pour couples et adultes

Vendredi (20 Novembre - 11 Décembre - 8/29 Janvier -19 Février -11 Mars - 8 Avril - 6 Mai) de 19h à 20h30

"Relation du couple : Comment construire une relation vivante dans la durée" - 8 séances

- Construire son couple: 1+1=?
- Comment nourrir son couple
- Différences homme-femme: mode d'emploi
- Les styles d'attachement et leurs effets sur la dynamique relationnelle
- Développer l'intelligence relationnelle conjugale
- L'incommunication et la communication dans le couple
- Comment gérer les conflits conjugaux
- Equilibre entre intimité conjugale et intimité personnelle

Mrs. Mireille Rizk Corbani

Clinical Dietitian

"Eat right, be right" - 7 sessions

- The power of healing yourself with food
- False and true ideas about food
- The perfect 24 hour meal plan
- How to feed our children in a healthy way?
- Healthy food to feed your brain
- Eating disorders (Anorexia, Bulimia, Obesity) in young adolescents
- Choosing the right supplement

Wednesday from 6:00 pm to 7:30 pm or Friday from 10:00 am to 11:30 am starting January

Mrs. Anita Papas

Author and Clinical Psychologist

"Empower yourself with positive thinking" - 6 sessions

- Love yourself
- Keep your mind positive
- Who is in control of your life?
- Mindfulness: Live in the here and now
- Do not be afraid of failure
- Do not worry about change
- Who do you see in the mirror

Monday (November 23 - December 14 - January 11 - Februry 8 - March 7 - April 4) from 6:30 pm to 8:00 pm

Mrs. Sara Gassoub

Holistic Health Coach and Yoga Instructor

"Living in Balance" - 6 sessions

- Are you nourishing your body? Whole foods versus unnatural processed foods
- Are you craving movement? Physical activity and excercise
- Harmonious relathionships? With family, friends and community
- Intellectualy stimulated? Education and creativity
- Do you practice self-love? Fun, rest and sleep
- Are you at peace within? Spirituality: a sense of purpose

"Yoga for children" from 5 to 10 years (Saturday Morning)

Thursday (November 26 - December 10 - January 14 - February 11/25 - March 10) From 6:30 pm to 8:00 pm

Mme Ludmila Awège

Consultante en éducation, formatrice et conférencière

Les horaires seront fixés d'après la disponibilité des participants

"Grandir avec ses enfants" - 9 séances

- L'estime de soi des parents
- Les composantes de notre personnalité
- Les étapes de développement : Quels sont les messages dont nous avons besoin à chaque étape de la vie ?
- La responsabilité dans la relation : ou comment la responsabilité peut être clarifiée simplement par notre manière de communiquer
- La communication bienveillante et non violente
- Les attitudes parentales : un travail approfondi sur les 4 attitudes parentales
- Les strokes (ou signes de reconnaissance) : comment en donner, comment les accepter...
- Les croyances (par rapport à la parentalité) et comment les mettre à jour ?
- Les méconnaissances ou comment nos idées préconçues peuvent nous induire en erreur

Mme Eliane Kassab

Psychologue Clinicienne

Lundi de 9h à 12h ou Mardi de 19h à 22h de Novembre à Mai, sauf pendant les vacances scolaires

"La réalisation de soi"

- Vivre épanoui **- 6 séances**
- Le couple **- 3 séances**
- La prise de décision **- 3 séances**
- Guérir de ses blessures et éduquer sans blesser **- 9 séances**
- Le pardon et la réalisation de soi en tant qu'homme ou femme libre dans le Christ **- 1 séance**
- Crise de la femme autour de la quarantaine et ce qui contribue à vivre le bonheur **- 2 séances**

Ms Nancy Abdo

Certified Executive & positive change coach/ Well Being consultant & Mindfulness Facilitator

"To Be Me" Self-care program
7 weeks group coaching
How to take care of you, be fulfilled and refresh.
Tuesday (November 24 - December 1/8/22 - January 5/19/26) from 5:30 pm to 7:00 pm

"Be Trendy & Cool" Teens and Young Adults program
5 weeks program
Self-discovery & Goals setting program to boost creativity and positive thinking
Thursday (November 26 - December 10/17/31 - January 7) from 5:30 pm to 7:00 pm

"Active Meditation sessions"
Every Tuesday from 7:30 pm to 8:30 pm

"Stretching & Yoga sessions"
Every Thursday from 7:30 pm to 8:30 pm

"Super dad" Fathers and Fathers to be program
4 weeks men coaching
Learn super tips to make you super Dad
Wednesday (January 20/27 - February 3/10) from 7:00 pm to 8:30 pm

Mmes Isabella Baffa et Joy Homsi

Professeurs de Yoga et Théâtre

"Le Souffle qui donne la vie"
15 ateliers théâtre-yoga 2 heures chacun

Jeudi 19 Novembre
Jeudi 3 Décembre
Jeudi 17 Janvier
Jeudi 21 Janvier
Jeudi 4 Février
Jeudi 18 Février
Jeudi 3 Mars
Jeudi 17 Mars
Jeudi 7 Avril
Jeudi 21 Avril
Jeudi 5 Mai
Jeudi 19 Mai
Jeudi 2 Juin
Jeudi 16 Juin
Jeudi 30 Juin

de 18h30 à 20h30

Pour plus d'information et inscription, veuillez nous contacter au 04 - 724 524 / 3
ou par email à l'adresse suivante : academica@academica.me